

SZABADOS PÁL

Kulcs

A ZSÍRÉGETÉSHEZ



TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	9
AJÁNLÁS	13
JÓ, HA TUDOD	15
VÁGJUNK BELE	19
ZSÍRTÁROLÁS – ZSÍRÉGETÉS, SEJTJEINK ÜZEMANYAG-VÁLASZTÉKA	21
ENERGIARAKTÁRAINK	24
BARNA ÉS FEHÉR (SÁRGA) ZSÍRSZÖVET	26
ZSÍRÉGETÉS ÉS A HORMONOK	29
INZULIN	30
DIÓHÉJBAN A HORMONOKRÓL	31
ÉRZÉKENY EGYENSÚLY	35
HORMONROMBOLÓK	39
NÉHÁNY HORMONROMBOLÓ VEGYÜLET	40
KIEMELT NÉGYES ÉS A RÁADÁSOK	42
ZSÍRÉGETÉS ÉS A MÁJ	45
LÉTFONTOSSÁGÚ SZERVÜNK	45
A MÁJ MŰKÖDÉSE	49
MÉREGTELENÍTÉS	53
MIT TEHETÜNK A MÁJUNKÉRT?	54
ZSÍRÉGETÉS ÉS EMÉSZTŐRENDSZER	59
EMÉSZTŐRENDSZERÜNK ÁTTEKINTÉSE	60
BÉLFLÓRÁNK ÉS A BELEINK EGÉSZSÉGE	69
BÉL-AGY TENGELY	76
MIK AZ ALAPELVEINK?	80

ZSÍRÉGETÉS ÉS SÓVÁRGÁS.....	83
TÉNYLEG MI DÖNTJÜK EL, HOGY MIT VESZÜNK ÉS MIT ESZÜNK?.....	83
DOPAMIN, ENDORFINOK ÉS MÁS AGYI FURCSASÁGOK	85
A SÓVÁRGÁS OKA ÉS A CUKROS ÉTELEK, ITALOK	88
ZSÍRÉGETÉS ÉS A NAPI RITMUS	91
CIRKADIÁN RITMUS	91
ALVÁS	94
ZSÍRÉGETÉS ÉS STRESSZ.....	99
A STRESSZES ÉLETÜNK	99
AZ ALVÁSUNK MINŐSÉGE	101
MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD.....	103
BELSŐ EGYENSÚLYUNK MEGTEREMTÉSE	105
SÉTA.....	110
ZSÍRÉGETÉS ÉS A LÉGZÉS.....	113
LÉLEGEZZ JÓL!	113
A LÉGZÉS SZABÁLYOZÁSA	116
A SZERVEZET SZÉN-DIOXID TOLERANCIASZINTJÉT MÉRŐ TESZT	118
LÉGZÉS ÉS ÉTREND.....	120
LÉGZÉS ÉS STRESSZ	122
ZSÍRÉGETÉS ÉS ÉTREND	125
A ZSÍRÉGETŐ ÉTREND ALAPJA	126
MILYEN LEGYEN A NAPI ÉTKEZÉSÜNK?	134
ZÖLDTURMIX.....	137
ZSÍRÉGETÉS ÉS ÉTRENDI KIEGÉSZÍTÉS	141
KOLLAGÉN FEHÉRJÉK.....	141
FEHÉRJEPOROK	145
A ZSÍRÉGETÉSHEZ ZSÍRRA VAN SZÜKSÉG!.....	148
MCT OLAJ	153

ZSÍRÉGETŐ ZÖLDTURMIX.....	155
ZSÍRÉGETÉS ÉS TESTMOZGÁS	159
A RENDSZERES TESTMOZGÁS ELŐNYEI	160
A RENDSZERES TESTMOZGÁS FOKOZATOS KIALAKÍTÁSA	162
HEGYEN-VÖLGYÖN ÁT.....	165
HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL A TÚRÁZÁSRA?	167
SKANDINÁV GYALOGLÁS.....	168
ZSÍRÉGETÉS ÉS REGENERÁCIÓ.....	169
NÖVEKEDÉSI HORMON	169
A MEGTERHELÉS UTÁNI REGENERÁCIÓ.....	170
MIÉRT SZÜKSÉGES A REGENERÁCIÓ?	172
A REGENERÁCIÓ ELŐSEGÍTÉSE.....	173
SZAUNÁZÁS.....	175
TETTRE KÉSZEN!.....	177
ÉLETMÓDVÁLTÓ CÉLJAINK	177
NAPLÓVEZETÉS.....	180
AZ ÚJ EGYENSÚLY MEGTALÁLÁSA	182
EGÉSZSÉGJELEK – BETEGSÉGTÜNETEK	183
ÉLETMÓDVÁLTÓ PIRAMIS.....	185
AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS MEGTERVEZÉSE	189
HOGY LEGYEN MIHEZ NYÚLNOOD!.....	195
AZ ÉLET ÍRTA SZAKÁCSKÖNYV.....	195
A KULCS KÖNYVEINK.....	196
KULCS A MOZGÁSHOZ DVD ÉS ONLINE ISMERETANYAG	197
„TESTSZERVIZ VITALISSIMO” WEBÁRUHÁZ	200
TESTSZERVIZ SAJÁT MÁRKÁS TERMÉKEK.....	201
ZÁRSZÓ.....	211
IRODALOMJEGYZÉK.....	213